

Утверждаю



ФБДОУ "Детский сад №60"  
КУЛАКОВА А.В./

# МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,4	5,5	25,8	174	0,5
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,4	13,9	87	0,5
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	<b>55,5</b>	<b>329</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	110	0,4	0,4	10,8	52	11
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>52</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	2,5	7,1	55	3,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,4	6,2	5,9	104	3,2
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20	8	2,9	185	15,7
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,3	5,3	11,8	107	8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		14	57	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>32,5</b>	<b>23</b>	<b>65,2</b>	<b>625</b>	<b>31,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	11,3	30,9	10,5	350	4,2
	ТК №042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13	53	1,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,1	27,2	153	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,3	11,6		0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>17</b>	<b>34,4</b>	<b>62,3</b>	<b>556</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>59,7</b>	<b>67,8</b>	<b>193,8</b>	<b>1562</b>	<b>49,2</b>